ABSTRACT

This research discusses the emotional journey from the experience of trauma to the recovery process depicted in Olivia Rodrigo's GUTS album. This study uses Judith Herman's Trauma and Recovery theory as the main foundation. The aim is to examine how the lyrics in the songs reflect the psychological phases that experienced by traumatized individuals, namely hyperarousal, intrusion, and constriction, and the stages of healing which include the Safety, Remembrance and Mourning, to Reconnection. Using a qualitative approach and text analysis method on selected songs, this research shows how Olivia Rodrigo cultivates elements of emotional language, imagery, and narrative to describe feelings of hurt, betrayal, and crisis of confidence, which ultimately lead to inner strength and emotional resilience. The results show that the album GUTS not only illustrates the complexity of emotions due to trauma, but also becomes an expressive tool in the process of self-healing and re-establishing personal identity. This study also enriches the understanding of the role of popular music as a reflection as well as a medium to interpret and deal with traumatic experiences emotionally.

Keywords: *Trauma, recovery, emotional journey, Olivia Rodrigo, GUTS, Judith Herman, Trauma and Recovery Theory.*

ABSTRAK

Penelitian ini membahas perjalanan emosional dari pengalaman trauma hingga proses pemulihan yang digambarkan dalam album GUTS karya Olivia Rodrigo. Studi ini menggunakan teori Trauma and Recovery dari Judith Herman sebagai landasan utama. Tujuannya adalah untuk mengkaji bagaimana lirik-lirik dalam lagu- lagu tersebut mencerminkan fase-fase psikologis yang dialami oleh individu yang mengalami trauma, yaitu hyperarousal, intrusion, dan constriction, serta tahapan pemulihan yang meliputi Keamanan (Safety), Pengingatan dan Perkabungan (Remembrance and Mourning), hingga Koneksi Kembali (Reconnection). Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode analisis teks terhadap lagu-lagu terpilih, penelitian ini menunjukkan bagaimana Olivia Rodrigo mengolah unsur bahasa emosional, citraan, dan narasi untuk menggambarkan perasaan sakit, pengkhianatan, dan krisis kepercayaan diri, yang pada akhirnya mengarah pada kekuatan batin dan ketahanan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa album GUTS tidak hanya menggambarkan kompleksitas emosi akibat trauma, tetapi juga menjadi sarana ekspresif dalam proses penyembuhan diri dan membangun kembali identitas personal. Penelitian ini juga memperkaya pemahaman mengenai peran musik populer sebagai refleksi sekaligus media untuk menginterpretasikan dan menghadapi pengalaman traumatis secara emosional.

Kata kunci: Trauma, pemulihan, perjalanan emosional, Olivia Rodrigo, GUTS, Judith Herman, Teori Trauma dan Pemulihan.